

Как предотвратить детский суицид

Почему надеюсь? Потому что трудность поиска ответа на вопрос: «Зачем жить?» можно объяснить разными подходами к пониманию жизни и смерти. С одной стороны, иногда честнее уйти из жизни, чем продолжать жить. Однако, уходя, мы признаем у себя отсутствие способности давать ответы на многочисленные каждодневные вопросы, которые ставит перед нами жизнь, и способности «искать и делать из себя человека», согласно И. Бродскому. С другой стороны, отказаться от жизни — значит примириться с обстоятельствами и отказаться от возможности стать счастливым. Ведь трудные жизненные ситуации приходят к нашей жизни потому, что тех привычных способов, которые мы использовали, чтобы делать самих себя счастливыми, больше недостаточно. Пришло время искать и находить новые ресурсы, новые возможности для счастья. Переживания, страдания помогают нам обрести новое понимание радости, показывают новые ее проявления.

На сегодняшний день существует огромное количество подходов, объясняющих, почему дети и подростки совершают суициды и как их можно предупредить. Так, например, согласно одному из подходов, наше поведение зависит от того, как мы сами к себе относимся. Получается, что, совершая суицид, подросток стремится себя убить? Нет. И это самое важное, на что следует обратить внимание: подросток ищет не смерти, а помощи, хочет, чтобы кто-то



**Наталья
Леонидовна
Лузыревич,**
зав. кафедрой
прикладной психологии
БГПУ им. М. Танка,
кандидат
психологических наук

ему показал, зачем жить, убедил, что жить не так уж плохо. Кто может ему это объяснить? Прежде всего, учителя.

Именно вам, уважаемые учителя, адресована данная статья. Главная ее идея: детский суицид — это то, чего практически всегда можно избежать. Для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и не воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение «созревает» не один день, и даже не неделю. И все это время дети и подростки отчаянно зывают к взрослым, различными способами давая понять, что им очень плохо.

Как правило, работа по профилактике суицидального поведения осуществляется непосредственно с детьми и подростками. Однако мы предлагаем вам, уважаемые учителя, исходить из следующих **двух принципов**:

1. Обязательно работать с социальным окружением ребенка — прежде всего, с родителями. Когда мы создаем благоприятное социальное окружение, меняется и ребенок, находящийся в нем.

2. Проводить профилактические мероприятия с детьми и подростками систематически, а не только тогда, когда появляются какие-то тревожные сигналы.

Итак, для начала давайте рассмотрим, что обозначает понятие «суицидальное поведение», а затем перейдем к рассмотрению руководства по предупреждению суицидального поведения у детей и подростков, которым сможете воспользоваться вы, уважаемые учителя, классные руководители и администрация школы.

ЧТО ТАКОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Это сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение. Для подростков характерны повышенная агрессивность, конфликтность, протестное поведение, ранимость, обостренное чувство достоинства, импульсивность в принятии решений, эмоциональная неустойчивость, максимализм. Эти черты характера могут способствовать формированию суицидального поведения.

ЧТО ВАМ НАДО ЗНАТЬ

Если вы являетесь учителем или классным руководителем, то, чтобы своевременно выявить подростка, склонного к совершению суицида, вам нужно знать, что **суицид подростков имеет следующие характерные черты:**

• суициду, как правило, предшествуют кратковременные, объективно неотяжелевшие конфликты в сфере близких отношений — в семье с родителями, в школе с учителями и одноклассниками, в группе товарищей по внешкольному досугу.

Такие конфликты воспринимаются подростками как крайне значимые и вызывают драматизацию событий;

- суицидальный поступок воспринимается подростком в «романтически-героическом» ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение;
- суицидальное поведение подростков иногда демонстративно: в нем есть признаки «игры на публику» (способ получить сочувствие, внимание, любовь, выразить протест, наказать себя и других);
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем часто нет проумаанности, взвешенности и точного расчета.

Необходимо также учитывать **основные признаки возможности планирования подростком суицида:**

- разговоры подростка на темы самоубийств и смерти, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, рисунки с гробами и крестами, письма или разговоры прощального характера («Я не могу так дальше жить...», «Я больше не буду ни для кого обузой...» и т. д.);
- склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, делению мира на «белое» и «черное»;
- снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям (депрессия, стрессовые состояния, болезни и т. д.), что часто выражается в форме резкого снижения успеваемости в школе или в приеме алкоголя, наркотиков;
- наличие примера самоубийств в ближайшем окружении подростка, особенно самоубийств родителей или друзей (желание воссоединиться с умершим родственником или другом);

- объективная тяжесть жизненных обстоятельств: проживание в неблагополучной семье, конфликты с близкими, потеря дорогого человека, общественное отвержение, свершившееся насилие и т. д.

Следует знать и обращать внимание на **особенности поведения подростков, указывающие на готовность к суициду**:

- возбужденное, «вызывающее» поведение, внешне похожее на подъем, однако с проявлениями суеты и спешки;
- внезапные приступы внешне немотивированной агрессии по отношению к сверстникам и близким;
- депрессия, апатия, безмолвие, стремление к уединению: подросток часто уходит от исполнения своих обязанностей, бессмысленно проводит время, в его поведении заметно некоторое оцепенение или сонливость;
- выраженное чувство собственной несостоятельности, вины, стыда за себя, за какой-то свой поступок;
- отчетливая неуверенность в себе, ощущение собственной беспомощности, бесполезности, безнадёжности («Никому я не нужен», «Всем будет лучше без меня»);
- безразличие к внешнему виду, небрежность в одежде;
- раздаривание ценных вещей или денег.

Помощь!

Подросток, начавший задумываться о суициде, все-таки надеется, что что-то изменится к лучшему, что хотя бы кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь к себе внимание.

СИГНАЛ БЕДЫ

Сигналом беды является заметная перемена в обычных манерах поведения и настроении подростка. Можно выделить **внешние обстоятельства, провоцирующие подростка на суицидальное поведение**:

- безнадзорность подростка, отсутствие у него опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение или, наоборот, назойливая опека взрослых, жестокость старших членов семьи, их критика любых поступков подростка;
- отсутствие у подростка близких друзей, отвержение из класса или внешкольном коллективе;
- серия серьезных неудач в учебе, внешкольных занятиях — спорте или искусстве;
- неразделенная любовь, ревность или измена, беременность у девочек.

ЧТО ВАМ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОДОЗРЕНИЙ НА СУИЦИД

Если вы классный руководитель и отметили у себя в классе подростка, в отношении которого появилось подозрение, что он в настоящий момент склонен к совершению суицида, обязательно бейте тревогу. Для начала, чтобы развеять или подтвердить свое подозрение, **необходимо выполнить следующие действия**:

- крайне осторожно поговорите с друзьями подростка и другими одноклассниками, не раскрывая им цели разговора и не показывая явного интереса к его поведению;
- поговорите с другими учителями школы, работающими с этим классом,

на тему: не замечали ли они особенностей в поведении подростка;

- найдите нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка и, поговорив с его родителями и близкими, оценить состояние семейной атмосферы, наличие конфликтов;
- если подросток посещает секцию или кружок, пообщайтесь с руководителем, обсудите успехи, проблемы и поведение подростка;
- проведите классный час или иное мероприятие, на котором поговорите с учениками класса на тему их отношения к своему будущему, об их жизненных планах и профориентации, о компьютерных играх, которые популярны у подростков, оценив в ходе бесед реакцию подростка, вызвавшего ваше подозрение;
- поговорите с самим подростком, найдя относительно нейтральный повод для беседы, например, о результатах учебы по какому-либо учебному предмету, постепенно перейдя в разговор о наличии у него каких-либо проблем.

Все указанные действия необходимо проводить очень осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения были обоснованными, они могут спровоцировать совершение суицида, а если необоснованными — вызвать нежелательные разговоры, способные навредить и вам, и подростку.

ЧТО ВАМ НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШИ ПОДОЗРЕНИЯ УКРЕПИЛИСЬ

Если вы, классный руководитель, и ваши подозрения о возможности подростка совершить суицид укрепились, не следует пытаться самому решать эту проблему. Нужно сообщить о своих тревогах директору школы и, если в школе есть детский психолог, привлечь его к принятию срочных мер.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДИРЕКТОРУ ШКОЛЫ

Директор учебного заведения поручает школьному психологу проведение индивидуальной работы с подростком, организует сбор дополнительной информации о его семье, запрашивает ее в территориальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, — эта информация поможет психологу в его работе.

Уважаемые учителя!

Помните, что от ваших действий может зависеть жизнь подростка! Ваша отзывчивость и оперативность помогут вовремя предотвратить трагедию и в классе, и в семье!

Хочешь умереть, умри, но... только завтра. А если завтра будет тяжело, подожди еще день, и если потом будет так же больно, то умереть никогда не поздно! Если будешь проживать так каждый день, появятся и хорошие дни. Наступит день, когда ты скажешь: «Хорошо, что я не убил себя тогда!».

Афоризм.

Вы всегда можете обратиться за помощью:

- на факультет психологии БГПУ, на кафедру прикладной психологии по адресу: г. Минск, ул. Ф. Скорины, 13, ауд. 309. Телефон: (8017) 263-78-95.
- на сайт Центра кризисной психологии, где можно оставить письмо с просьбой о помощи в разделе «Обратная связь»: (e-mail: krizpsv@gmail.com).

Удачи вам!